



GUIA DO ATLETA

RAPOULA PRIMAVERA TRAIL 2025
RAPOULA – GUARDA



[acdrrapoula.pt](https://www.acdrrapoula.pt)



BEM VIND@

Bem Vindos à 1ª Edição do Rapoula Primavera Trail!

O desporto e a natureza unem pessoas, criam momentos e deixam memória.

É com este propósito que o Rapoula Primavera Trail, que se realiza no próximo dia 23 de março, foi pensado. E é um privilégio contar convosco neste evento.

A vossa presença, não só fortalece o evento, como também reforça a ligação com a nossa aldeia e os valores que promovemos: superação, espírito de equipa, solidariedade e respeito pela natureza.



[acdrrapoula.pt](https://www.acdrrapoula.pt)



UM TRAIL SOLIDÁRIO

A ACDR Rapoula, em linha com a sua missão social, decidiu doar 1€ por cada inscrição para a Rugas de Sorrisos.

Rugas de Sorrisos é a prova que tudo é possível quando há força de vontade! Não podemos mudar o Mundo, mas podemos contribuir para melhorar um bocadinho do Mundo onde vivemos e há sempre qualquer coisa que se pode fazer para que isso aconteça.

O projeto Rugas de Sorrisos surgiu com o objetivo de facilitar o dia-a-dia dos idosos e das famílias que deles cuidam, reunindo um conjunto de serviços e respostas variadas, que se adaptam às necessidades de cada caso individualmente.

É uma solução pioneira no Distrito, que melhora a qualidade de vida de utentes e das suas famílias e está numa fase de expansão, para a qual conta já com o apoio da iniciativa Portugal Inovação Social, assim como, da Segurança Social que nos atribuiu em 2020 os Estatutos de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social).



Rua 4 de Outubro, Lote 7,
Zona Industrial, Guarda Gare
6300-877 Guarda

Responsável: Helena Saraiva
Tlm.: 926 625 915 (Chamada para a rede
móvel nacional)

E-mail: info@rugasdesorrisos.pt



acdrrapoula.pt



COMO CHEGAR?

Secretariado e Provas – [Como chegar?](#) 
40.5959478966909, -7.206096582633412

Pavilhão de São Marcos – [Como chegar?](#) 
40.59416510226611, -7.205647809803298

Piscinas Municipais da Guarda – [Como chegar?](#) 
40.53152212371407, -7.254307802775861





ALOJAMENTO PARCEIRO

Apresenta o teu comprovativo de inscrição no Rapoula Primavera Trail e beneficia de condições exclusivas!

S.M.

HOSTEL
FITNCARE

[Como chegar?](#) 



acdrrapoula.pt

30K
TRAIL LONGO

15K
TRAIL CURTO

10K
CAMINHADA



MAPA DO RECINTO



acdrapoula.pt



PROGRAMA OFICIAL

22 DE MARÇO | SÁBADO

18h00 – Abertura do Secretariado (Largo de São Marcos)

20h00 – Encerramento do Secretariado

23 DE MARÇO | DOMINGO

Largo de São Marcos

7h30 – Abertura do Secretariado

8h30 – Briefing / Aquecimento do Trail Longo

8h45 – Partida do Trail Longo

9h15 – Briefing / Aquecimento do Trail Curto

9h30 – Partida do Trail Curto

9h45 – Aula de Zumba (Grupo de Ginástica da ACDR Rapoula)

10h00 – Partida da Caminhada

Pavilhão São Marcos

13h30 – Almoço

15h30 – Cerimónia de entrega de prémios

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao normal decorrer da prova, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma, se assim se justificar.



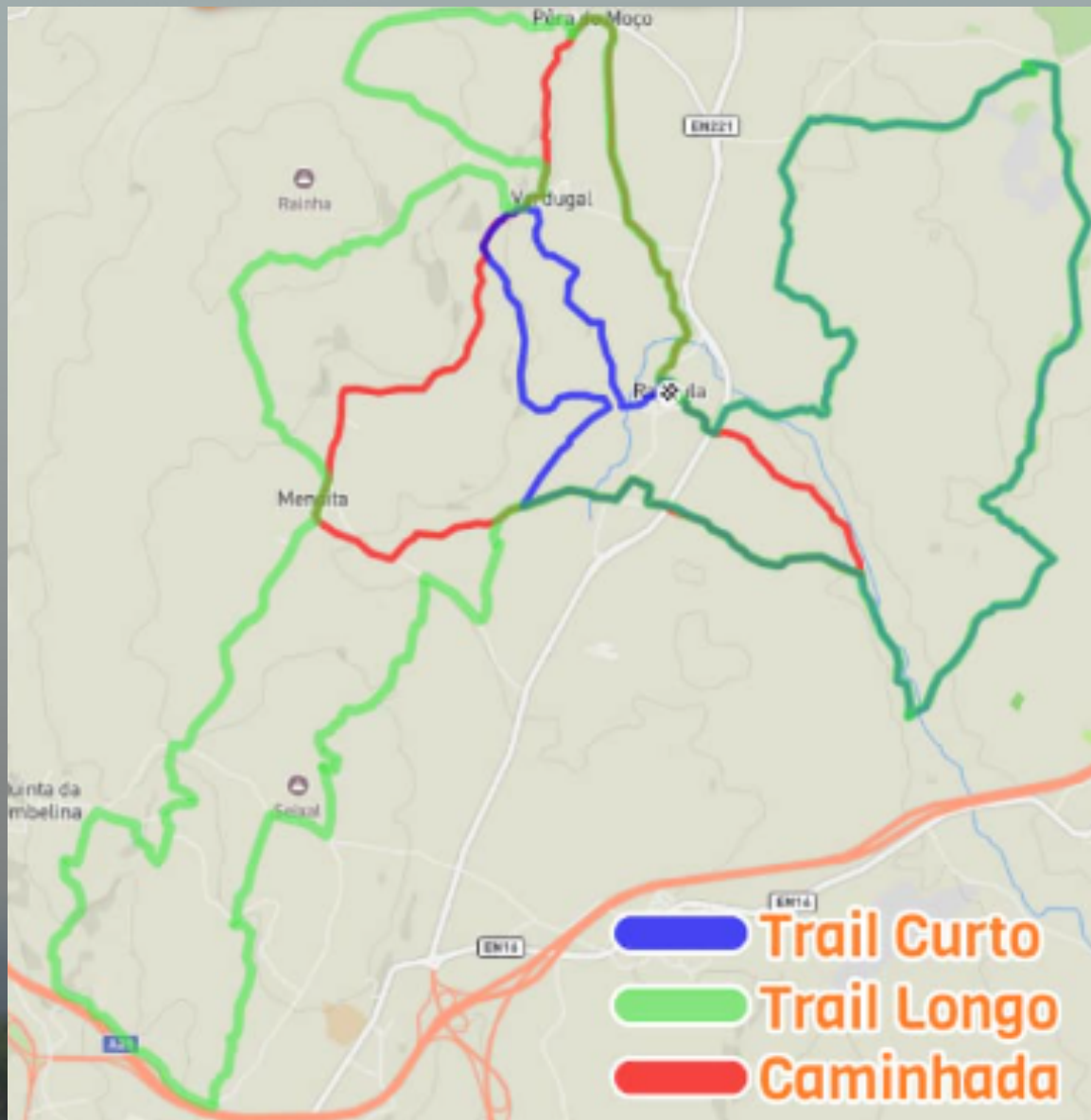
30K
TRAIL LONGO

15K
TRAIL CURTO

10K
CAMINHADA



PERCURSOS



acdrrapoula.pt

30K
TRAIL LONGO

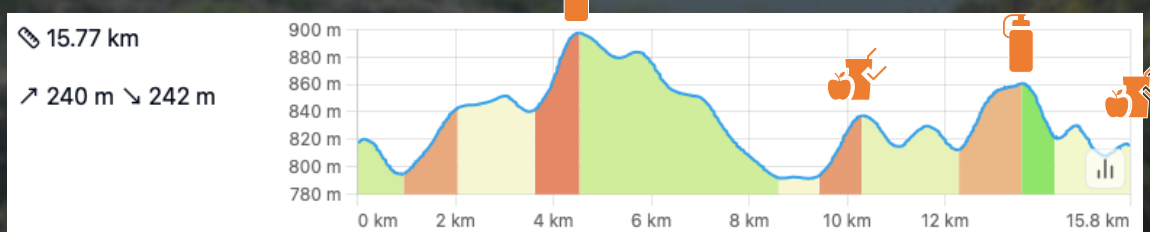
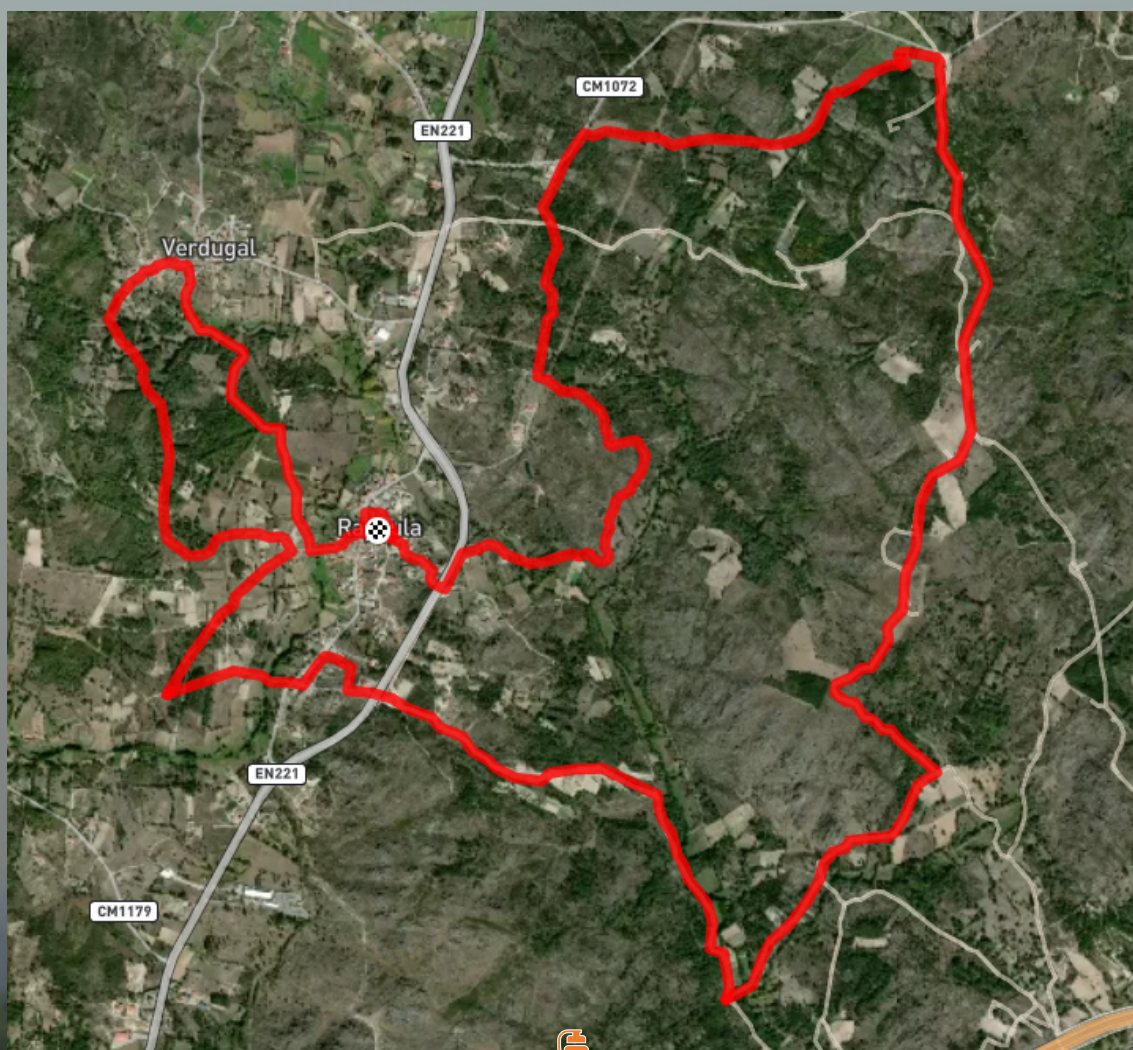
15K
TRAIL CURTO

10K
CAMINHADA



TRAIL CURTO – 15KM

TEMPO LIMITE PARA CONCLUSÃO – 3H00 (12H30 do dia 23.03.2025)



[Download GPX](#) ↓

30K
TRAIL LONGO

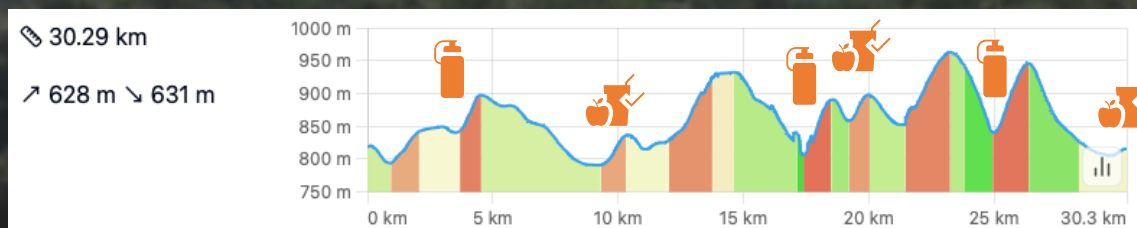
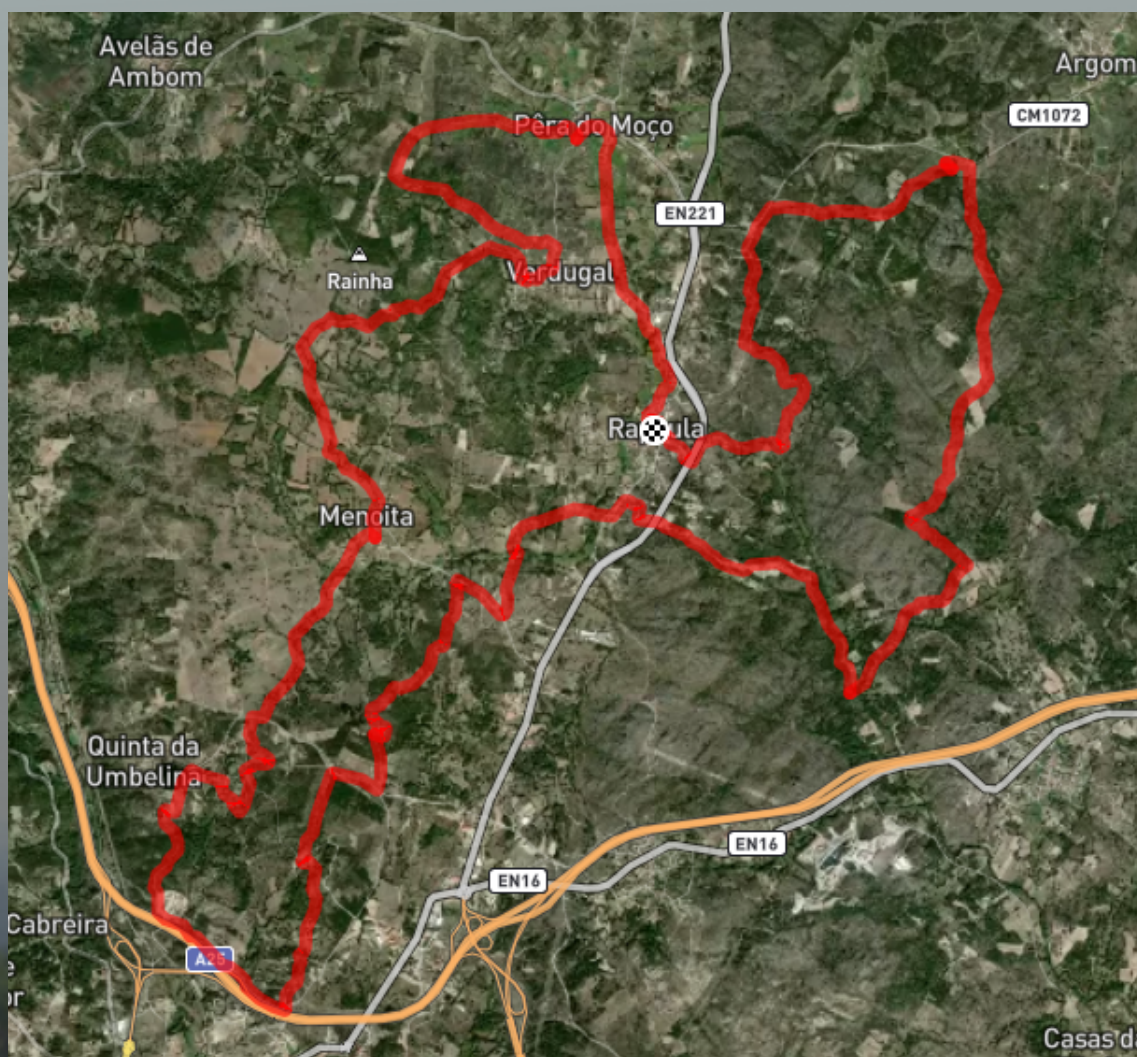
15K
TRAIL CURTO

10K
CAMINHADA



TRAIL LONGO – 30KM

TEMPO LIMITE PARA CONCLUSÃO – 5H00 (13H45 do dia 23.03.2025)



[Download GPX](#) ↓



acdrrapoula.pt

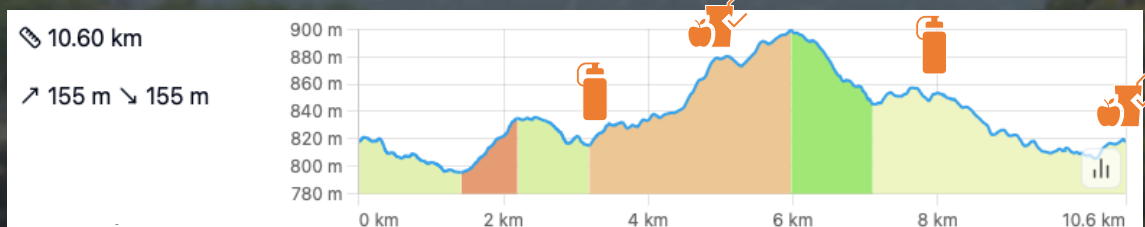
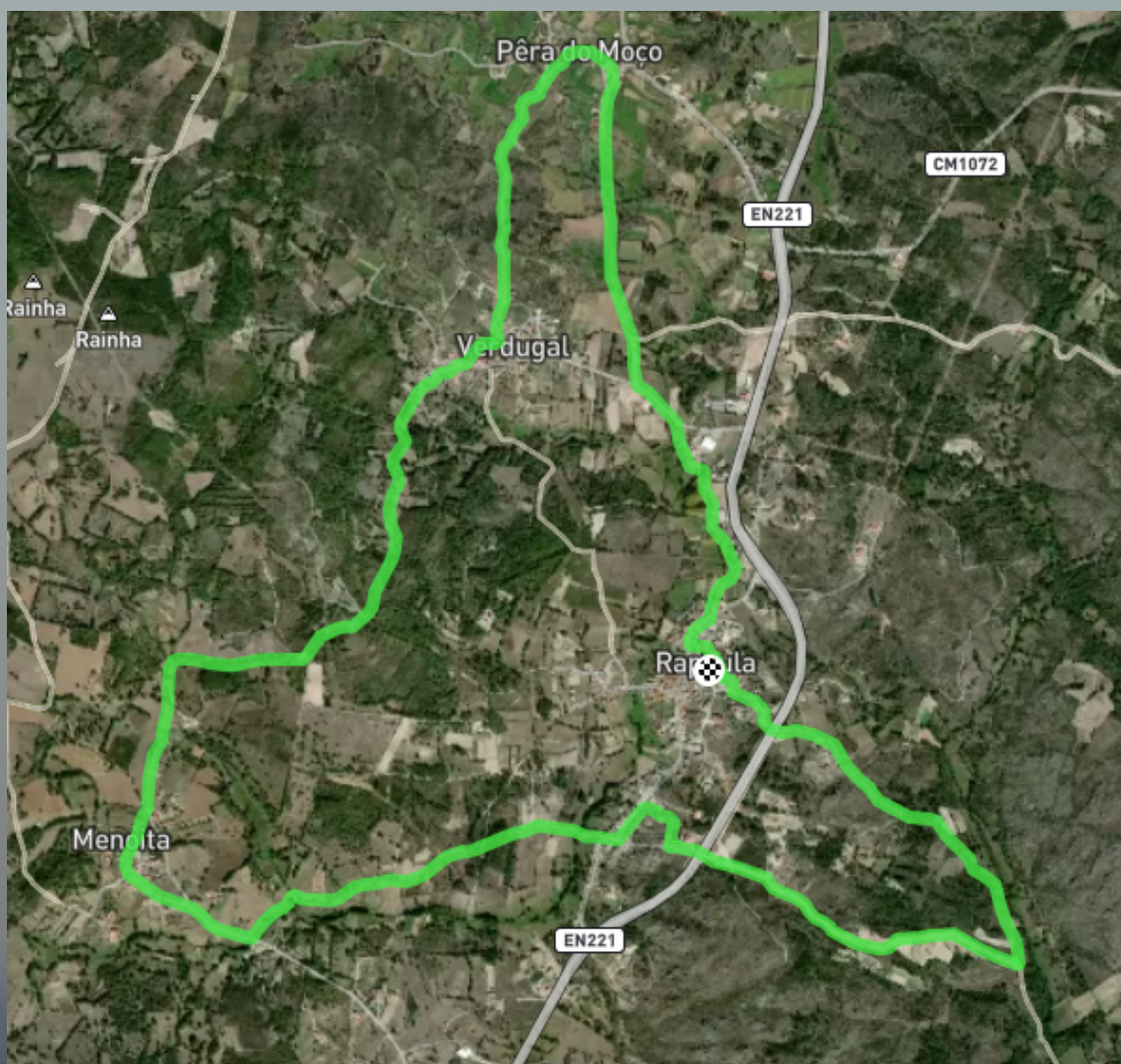
30K
TRAIL LONGO

15K
TRAIL CURTO

10K
CAMINHADA



CAMINHADA – 10KM



[Download GPX](#) ↓



MATERIAL OBRIGATÓRIO (TRAIL)

- Dorsal visível;
- Telemóvel.

MATERIAL RECOMENDADO (TRAIL)

- Calçado e vestuário adequados para a prática de corrida em trilhos;
- Reservatório para líquidos e alimentos energéticos;
- Corta-vento ou impermeável (dependendo das condições meteorológicas).
-

BALIZAGEM

Os percursos do Trail Longo e Trail Curto, serão balizados com fitas de cor verde-claro, placas de aviso e setas de mudança de direção.





CRONOMETRAGEM

O controlo de passagens será feito através de um chip inserido no dorsal do atleta. A gestão da cronometragem estará a cargo do Meu Tempo.

BANHOS (apenas para participantes do Trail)

Os balneários e banhos ficam situados nas Piscinas Municipais da Guarda, sendo assegurado transporte (ida e volta) até às 12h30.

ALMOÇO

O almoço será no Pavilhão de São Marcos da Rapoula, a partir das 13h30.

Prometemos uma iguaria típica da Região.





VALE DE 20% DESCONTO NA SCOOP SPORTS



*VÁLIDO PARA TODOS OS PARTICIPANTES DO RAPOULA PRIMAVERA TRAIL



[acdrrapoula.pt](https://www.acdrrapoula.pt)



ORGANIZAÇÃO



30 ANOS DE **HISTÓRIA**
30 ANOS DE **MEMÓRIA**

APOIO



PATROCINADORES



OFICINA DA SARA
ARTES GRÁFICAS E PUBLICIDADE

PARCEIROS



acdrrapoila.pt



23 março 2025

RAPOULA (GUARDA)

30K

TRAIL LONGO

15K

TRAIL CURTO

10K

CAMINHADA

INSCRIÇÕES EM MEUTEMPO.PT

POR CADA INSCRIÇÃO, 1€ REVERTERÁ PARA CAUSAS SOCIAIS

PATROCINADORES



PARCEIROS



APOIO



acdrrapoula.pt